

Según un estudio realizado por FESVIAL y el Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS)

El consumo de café reduce las salidas de la carretera, la somnolencia y el tiempo de reacción en los conductores

- La investigación concluye que el consumo de café mejora la velocidad de respuesta y la precisión en las tareas de conducción y reduce el número de incidentes relacionados con la fatiga
- El estudio realizado por la Fundación Española de Seguridad Vial (Fesvial), el Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS) promovido por la Federación Española del Café (FEC) es una investigación pionera en España

Madrid, 27 de mayo de 2015. El consumo de café reduce el tiempo de reacción, el número de pisadas de las líneas de la calzada y la sensación de somnolencia de los conductores, según el estudio “El café en la conducción de vehículos: análisis de sus efectos en conductores fatigados y somnolientos” elaborado por la Fundación Española para la Seguridad Vial (Fesvial), el Instituto de Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS) y promovido por la Federación Española del Café (FEC).

En esta investigación, **pionera en España**, un grupo de conductores ha sido sometido a pruebas de conducción en un simulador para **analizar el efecto del café con cafeína**, de café descafeinado o placebo y de la siesta **en la tarea de conducción y en la sensación de somnolencia y fatiga de los conductores.**

Así, el estudio concluye que **el consumo de café mejora el rendimiento de los conductores fatigados o somnolientos** ya que **reduce en un 36,3% el número de pisadas de las líneas de la calzada, disminuye en un 7,7% el tiempo de reacción y en un 25,9% el nivel de sensación de somnolencia.**



En concreto, la reducción del número de pisadas de las líneas de la calzada que realiza un conductor es un hecho de suma relevancia ya que es un indicador habitual del patrón relacionado con el conductor somnoliento o fatigado que realiza movimientos en zigzag, conocido como accidente en solitario, causante del 30% de los siniestros. Por lo tanto, el estudio concluye que **tomar una taza de café mejora la conducción**, poniendo así al alcance de los conductores una medida **sencilla de adoptar y eficaz para la mejora temporal de su conducción.**

Además, el estudio demuestra que **la ingesta de café mejora la sensación de somnolencia**, lo que puede favorecer a una mayor atención en la carretera y, a su vez, contribuir a mejorar la seguridad vial.

En conclusión, **“realizar descansos** durante trayectos largos o cuando se percibe una disminución del nivel de atención y de correcta ejecución de la conducción, **resulta siempre una opción segura que, en combinación con el consumo de café, puede resultar una buena práctica para aumentar la seguridad vial al volante”**, afirma Luis Montoro, catedrático de Seguridad Vial de la Universidad de Valencia, director del grupo de investigación FACTHUM.lab del INTRAS y presidente de Fesvial.

“Es importante que se realicen **estudios que ayuden a mejorar la seguridad vial**. Siempre se habla de investigaciones sobre factores que aumentan los riesgos de accidente entre los conductores, pero también es preciso investigar sobre aquellos **factores que puedan reducir dichos riesgos, como es el estudio que hoy se presenta**”, afirma D^a María Seguí, Directora General de la DGT, en la presentación del estudio.

Numerosa evidencia científica

Anteriormente, diversos estudios ya habían demostrado que **el consumo moderado de cafeína** (hasta 300 mg) **tiene la capacidad de reducir la somnolencia^{1,2}, la fatiga³ y aumentar el nivel de alerta⁴**.

Algunos, en particular, habían analizado los efectos del café en la conducción concluyendo que **la ingesta de café mejora la alerta del conductor⁵, la atención visual y la concentración en la carretera⁶** y evidenciando que el consumo de café **reduce las pisadas de las líneas de la calzada⁷, la desviación lateral del vehículo⁸ y la sensación de cansancio y somnolencia subjetiva⁹**.

De hecho, de acuerdo con la *National Highway Traffic Safety Administration*, de Estados Unidos, **existen sólo dos acciones con efecto a corto plazo en relación al nivel de alerta del conductor: hacer una pequeña siesta de 15-20 minutos y tomar cafeína en cantidad equivalente a dos tazas de café¹⁰**.

“Muchos conductores tratan de combatir la aparición de sueño y fatiga con numerosas estrategias, entre ellas, tomar un café. Por ello, desde la Federación Española del Café queríamos probar, empíricamente, si efectivamente **el consumo de café tenía efectos positivos en la conducción**”, afirma Juan Camín, presidente de la FEC. “Esta campaña es nuestra pequeña contribución a uno de los grandes problemas de la sociedad como es la siniestralidad del tráfico. Es una iniciativa encuadrada en nuestras actuaciones de Responsabilidad Social Sectorial, que nace con la vocación de devolver a la sociedad lo que nos ha dado, haciendo del café un producto de gran notoriedad social y cultural”.

La importancia de la fatiga y la somnolencia en la conducción

El sueño y la fatiga son dos importantes factores de riesgo en la conducción, provocando accidentes como alcances traseros, salidas de la vía o invasiones del carril contiguo. De hecho, **la fatiga es considerada la**

¹ Horne, J. A., & Reyner, L. A. (1996). Counteracting driver sleepiness: effects of napping, caffeine, and placebo. *Psychophysiology*, 33(3), 306-309.

² Roehrs, T., & Roth, T. (2008). Caffeine: sleep and daytime sleepiness. *Sleep medicine reviews*, 12(2), 153-162.

³ Brice, C., & Smith, A. (2001). The effects of caffeine on simulated driving, subjective alertness and sustained attention. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 16(7), 523-531.

⁴ Wesensten, N. J., Killgore, W. D., & Balkin, T. J. (2005). Performance and alertness effects of caffeine, dextroamphetamine, and modafinil during sleep deprivation. *Journal of Sleep Research*, 14(3), 255-266.

⁵ Ver nota 3

⁶ Cafeína y rendimiento cognitivo: Ana Adán, profesora del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica e investigadora del Instituto de Investigación en Cerebro, Cognición y Conducta de la Universidad de Barcelona

⁷ Sagaspe, P., Taillard, J., Chaumet, G., Moore, N., Bioulac, B., & Philip, P. (2007). Aging and nocturnal driving: better with coffee or a nap? A randomized study. *Sleep*, 30(12), 1808

⁸ Mets, M. A. J., Baas, D., Van Boven, I., Olivier, B., & Verster, J. C. (2012). Effects of coffee on driving performance during prolonged simulated highway driving. *Psychopharmacology*, 222(2), 337-342.

⁹ Reyner, L. A., & Horne, J. A. (2002). Efficacy of a ‘functional energy drink’ in counteracting driver sleepiness. *Physiology & behavior*, 75(3), 331-335.

¹⁰ National Highway Traffic Safety Administration. (1998). Drowsy driving and automobile crashes. NCSDR/NHTSA Expert Panel on Driver Fatigue and Sleepiness. DOT Report HS, 808, 707

cuarta causa de mortalidad en las carreteras españolas¹¹, y según la DGT¹² está relacionada con el 20-30% de los accidentes de tráfico. Por otra parte, se calcula que **la somnolencia es responsable (directa o indirectamente) de uno de cada tres accidentes de tráfico relacionados con el fallo humano**. De hecho, según la Sociedad Española del Sueño (SES) **casi el 70% de los conductores afirma haber sentido sueño en alguna ocasión mientras conducía¹³**.

Por lo tanto, tomar medidas como **la ingesta de café** que haga reducir la somnolencia y la fatiga en el conductor **puede aumentar la seguridad vial y reducir el número de accidentes de tráfico**.

Consumo de café en España

El café es una de las bebidas más consumidas del mundo. En concreto, en el caso español, **nuestro consumo equivale a cerca de 600 tazas de café por habitante al año** de las que el 58% se consumen en el hogar y el 42% en hostelería.

El principal momento de consumo del café en el hogar es durante el desayuno y la comida, mientras que en hostelería se consume a media mañana. **La forma de consumo preferida es con leche**, modalidad preferida por un 56% de la población y especialmente cuando se toma en el hogar.

Federación Española del Café

La Federación Española del Café (FEC) defiende el sector cafetero y los intereses de los operadores del café que trabajan en España. Actualmente, está integrada por 120 compañías que operan en alguna de las diversas facetas de la actividad cafetera: importación de café verde, café en grano tostado y molido, fabricación de café soluble, comercialización, distribución, venta y exportaciones; y representa los intereses cercanos al 95 % del sector cafetero español en todas sus vertientes (importación, distribución y comercialización, tostado y soluble).

Las empresas que engloban la FEC están a su vez representadas a través de las tres asociaciones que integran la Federación: Asociación Española de Tostadores de Café (AETC), Agrupación Nacional del Café (ANCAFE) y Asociación Española de Fabricantes de Café Soluble (AEFCS).

La FEC, en su labor de representación y defensa de los intereses del sector cafetero español, es parte de organismos nacionales e internacionales como la Federación Española de Alimentación y Bebidas (FIAB), la Federación Europea del Café (ECF) y la Organización Internacional del Café (ICO), foros en los cuales se discuten o deciden asuntos relacionados con la misma. www.federacioncafe.com

Fundación Española para la Seguridad Vial (Fesvial)

La Fundación Española para la Seguridad Vial (Fesvial) es una organización sin ánimo de lucro que tiene como objeto fundamental la prevención de los accidentes de tráfico, promover la movilidad sostenible, la formación en seguridad y educación vial y el estudio de la siniestralidad, así como la investigación de estrategias más adecuadas para la prevención de los riesgos viales. Una de sus líneas de actuación prioritarias es realizar estudios que permitan un mayor conocimiento de temas claves en materia de tráfico y que posibiliten también un conocimiento riguroso y científico de los distintos temas clave de la seguridad vial.

¹¹ RACE, ANFABRA Y DGT (2011). Los conductores españoles reconocen sufrir más somnolencia al volante que los usuarios europeos. http://www.fatigayconduccion.com/prensa/11_07_21_campana_race-anfabra_2011.pdf

¹² Recursos Didácticos de la DGT en su página web: *Otros factores de riesgo, la fatiga*. http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/fatiga.pdf

¹³ Sociedad Española del Sueño (2013). Tres de cada cuatro españoles afirman haber sentido sueño mientras conducían. Recuperado el 30 de julio de 2014 de http://www.ses.org.es/docs/comunicadoSES_041013.pdf

Instituto de Investigación en Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS)

El Instituto de Investigación en Tráfico y Seguridad Vial (INTRAS) es un centro de investigación interdisciplinar de la Universitat de València (UV) dedicado a la investigación científica y aplicada, desarrollo e innovación, formación y asesoramiento en materia de seguridad vial y accidentes de tráfico, principalmente desde la óptica de los factores humanos y el comportamiento del conductor en interacción con el vehículo, las infraestructuras y la supervisión policial. Está compuesto por profesores e investigadores de distintos Departamentos de la Universitat de València. Además dispone también de su propio personal investigador, técnico y administrativo. www.uv.es/intras

Factum lab

Factum.lab es el grupo de investigación del INTRAS dirigido por el catedrático de Seguridad Vial Luis Montoro. El grupo está especializado en la incidencia del Factor humano en la seguridad vial. www.uv.es/factum

Para más información:

Federación Española del Café

Laura Rodríguez/ Sonia Álvarez / Elena González

Tel: 91 384 67 36/ 24 / 78

laura.rodriguez@bm.com / sonia.alvarez@bm.com / elena.gonzalez@bm.com